

Enrollado de Pescado Asado Crujiente y Ensalada

Meal Components: Vegetable - Dark Green, Vegetable - Red / Orange, Vegetable - Other, Grains, Meat / Meat Alternate

Main Dishes, Sandwiches, F-13r

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
* Repollo rojo fresco, rallado	1 lb 9 oz	2 cuarto gl 1/2 taza	3 lb 2 oz	1 gl 1 taza	<ol style="list-style-type: none"> 1. Combine el repollo rojo, repollo blanco, zanahorias, col chino "Bok Choy", cilantro y vinagreta balsámica para hacer la ensalada. 2. El Punto Crítico de Control: Enfríe a 40 ° F o menos dentro de un periodo de 4 horas. Cubra y refrigere hasta que esté listo para ser servido.
* Repollo blanco fresco, rallado	1 lb 9 oz	1 cuarto gl 2 1/2 tazas	3 lb 2 oz	3 cuarto gl 1 taza	
* Zanahorias frescas, ralladas	1 lb 9 oz	1 cuarto gl 1 taza	3 lb 2 oz	2 cuarto gl 2 tazas	
* Col china "Bok Choy" fresco, cortado en rodajas Juliana (tiras muy reducidas 1/8")	12 oz	2 1/2 tazas	1 cuarto gl 1 taza	1 cuarto gl 1 taza	
Cilantro fresco, picado		1/2 tazas		1 taza	
Vinagreta balsámica ligera		2 1/3 tazas		1 cuarto gl 2/3 taza	
Filetes congelados de Tilapia, descongelados (porciones de 4 oz)	6 lb 4 oz	25 porciones	12 lb 8 oz	50 piezas	<ol style="list-style-type: none"> 3. Coloque las porciones de Tilapia en una bandeja de hornear (18 "x 26" x 1 ") forrada con papel de hornear (pergamino) y ligeramente cubierto con aceite antiadherente en aerosol. Para 25 porciones, utilice 1 bandeja. Para 50

Aceite de oliva extra virgen		1/4 taza		1/2 taza	4. Cepille la Tilapia con aceite y espolvoréelas con el condimento sin sal.		
Mezcla de condimentos Chile-Lima sin sal		1/4 taza 1 cda	2 oz	1/2 taza 2 cda	5. Hornee: Horno convencional: 375 ° F durante 12 minutos. Horno de convección: 375 ° F durante 9 minutos. Cuando termine, el pescado se escamara fácilmente con un tenedor. Puntos Críticos de Control: Caliente a 145° F o más durante al menos 15 segundos. 6. Punto Crítico de Control: Manténgalo a 135 ° F o más alto.		
* Lechuga Romana fresca, contadas en rodajas Juliana	13 oz	1 corte gl	2 1/4 tazas	1 lb 10 oz	3 cuarto gl	1/2 tazas	7. Coloque ¼ de taza de lechuga en una tortilla. Corte el pescado por la mitad y coloque ambas piezas encima de la lechuga. Agregue un cucharón de 8 onzas (1 taza) de col y una rodaja de aguacate. Exprima el limón encima del relleno.
* Aguacates frescos, en rodajas de 1/4"	7 1/2 oz	25 rodajas	15 oz		50 rodajas		
Tortillas de grano entero, 8"(1.7 oz)		25			50		
* Limones frescos, cortados en cuartos	5 oz	25 cuarto gl (alrededor de 7 limones)	10 oz		50 cuarto gl (alrededor de 14 limones)		

9. Distribuya las porciones de 1 enrollado (dos mitades).

Notas

Nuestra historia

Hay muchos beneficios que uno recibe al vivir en Orlando, Florida. La Escuela Secundaria Liberty se dio cuenta de esto cuando se enteró que un "chef" Cocinero local de Universal Studios (Estudios Universales) sería un miembro de su equipo de desafío de receta. En la sesión inicial, el Cocinero discutió la importancia de elegir alimentos saludables y presentó nuevos ingredientes, incluyendo col china, que fue utilizada en la creación de su receta.

La receta también usa tortillas de trigo integrales, para satisfacer la necesidad de ofrecer más granos enteros en la dieta de los niños. Con el personal de la escuela de cocina, el equipo de desafío de receta desarrolló el "Enrollado de Pescado Asado Crujiente y Ensalada". ¡Nuestro equipo está feliz al ver que su receta aparece en este libro de cocina y está seguro de que otros niños disfrutarán de esta delicia crujiente, sabrosa!

Liberty Middle School

Orlando, Florida

Miembros del Equipo Escolar

Profesional de Nutrición de la Escuela: Sharon Springer

Chef: Ed Colleran (Executive Sous Cocinero, Estudios Universales)

Miembro de la Comunidad: Sarah Thornquest (Profesor de Educación Física)

Estudiantes: Joshua A., Tyler W., Kimberly A., Shalima D. y Priscilla R.

1/2 Enrollado (una mitad) proporciona: 1 1/4 oz de equivalente de carne, 1/8 taza de vegetales verde oscuro, 1/8 taza de vegetales rojo/naranja, 3/8 de taza de otros vegetales y 3/4 oz de equivalente de granos.

*Vea la Guía de Mercado para información para la compra de alimentos que cambiarán durante la preparación o cuando haya una variación de los ingredientes.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	25 Porciones	25 Porciones
Repollo rojo	1 lb 14 oz	3 lb 12 oz
Repollo blanco	1 lb 12 oz	3 lb 8 oz
Zanahorias	1 lb 14 oz	3 lb 12 oz
Col china "Bok choy"	1 lb	2 lb
Lechuga romana	1 lb 4 oz	2 lb 8 oz
Aguacate	12 oz	1 lb 8 oz
Limonos	7 limones	14 limones

Serving	Yield	Volume
1 enrollados (dos mitades) proporciona: 2 3/4 oz de equivalente de carne, 1/4 taza de vegetales verde oscuro, 1/4 taza de vegetales rojo/naranja, 7/8 de taza de otros vegetales y 1 1/2 oz de equivalente de granos .	25 Porciones: aproximadamente 16 lb 50 Porciones: aproximadamente 31 lb 8 oz	25 Porciones: aproximadamente 2 galones 25 enrollados 50 Porciones: aproximadamente 4 galones 50 enrollados

Nutrients Per Serving

Calorías	342	Grasa saturada	2 g	Hierro	3 mg
Proteínas	29 g	Colesterol	50 mg	Calcio	69 mg
Carbohydrate	37 g	Vitamina A	6406 IU	Sodio	541 mg
Grasa total	10 g	Vitamina C	47 mg	Fibra dietetica	6 g